

Is this email not displaying correctly? View it in your browser.



Newsletter | MAR | 2022
Ano 1 | Número 2

ECV

Escola Competências de Vida

ARDH-GI

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano

Notícias do Mês



“Como gerir a pressão da competição?”

A competição desportiva é frequentemente acompanhada por stress e ansiedade nos atletas. Esta pressão inerente a qualquer competição deve ser gerida de forma a potenciar o desempenho do atleta.

Como? Junte-se a nós no **2º Webinar APSi-UMinho Webinar – Tópicos da Psicologia** e descubra como poderá fazê-lo!

Inscreva-se **aqui!**



Exerce funções de **liderança**?

Este ciclo de workshops pretende constituir-se como um elemento positivo para a formação e treino das pessoas interessadas no tema da liderança. Se lhe interessa refletir e analisar o modo como pode potenciar a sua influência positiva sobre os outros, então inscreva-se no **Pro•Líder!**

Investigação

Na nossa página poderá encontrar:

Liderança no voleibol: Relação entre filosofia, prática e indicadores de liderança (Alves, Morais, Gomes & Simões, 2021):

- necessidade de treinadores explicarem melhor a sua filosofia de liderança, planos de ação e indicadores de liderança;
- quanto **maior a congruência** dos ciclos de liderança **maior a satisfação** dos atletas com os treinadores e melhor a perceção do rendimento desportivo coletivo.

The effect of cognitive appraisal on teachers' mental health: A multi-group analysis (Seixas, Simões, Gomes & Costa, 2021):

- professores do sexo **masculino** apresentaram **maior sintomatologia** clínica de ansiedade/depressão;
- professores do sexo masculino apresentaram um **maior potencial de coping**, enquanto que os do sexo feminino apresentaram uma maior **perceção de desafio**;
- a perceção de ameaça foi o maior preditor da saúde mental dos professores.

Sabia que...

implementar estratégias ocupacionais que promovam uma avaliação cognitiva mais positiva do trabalho, promoverá o bem estar e saúde mental nos trabalhadores?

Agenda



Consulte o nosso [calendário!](#)

Blog

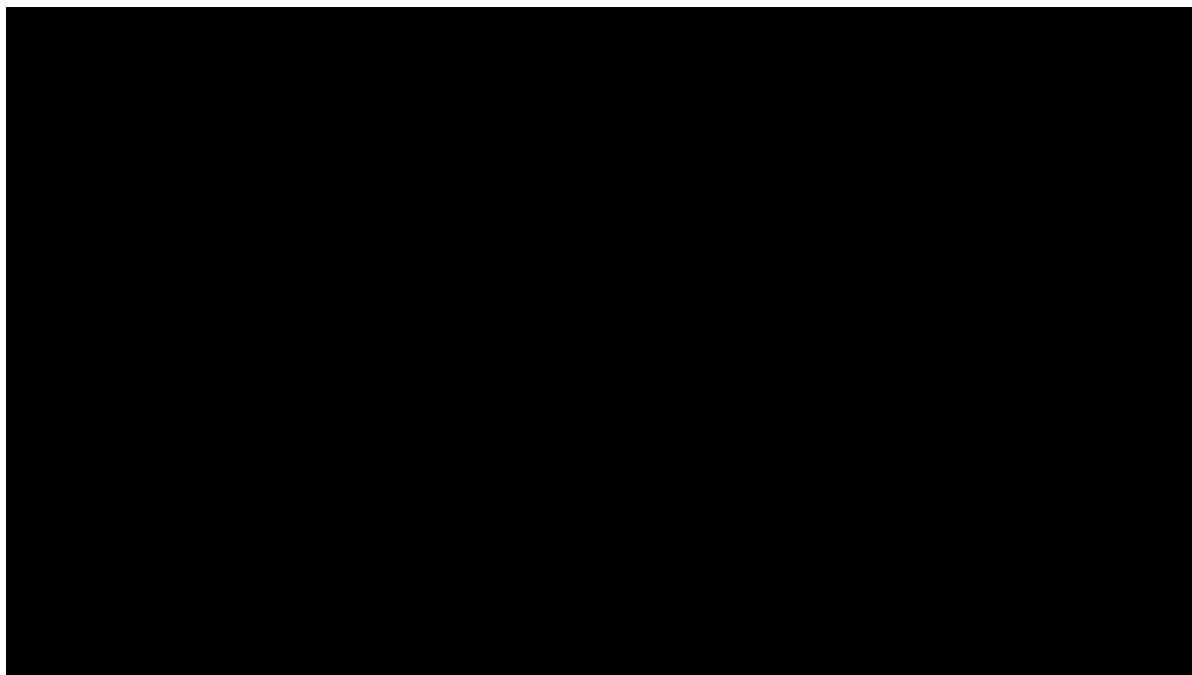
Novo artigo no [blog](#) da ECV!

Neste artigo Rui Resende chama a atenção para uma faceta pouco conhecida do desporto: o **desporto de participação**, ao invés do desporto competitivo.

Leia o [artigo](#) completo e descubra o que é o desporto de participação e a sua **importância**.

"O desporto é um fenómeno muito apelativo para as crianças e jovens. O movimento, a aprendizagem de novas habilidades, o desafio da superação e da competição contêm ingredientes muito estimulantes. Procurar no desporto um aliado para a promoção da atividade física e de um estilo de vida saudável deveria ser um desígnio social. Contudo, o treino desportivo de uma forma generalizada caracteriza-se, na sua essência, por um ambiente seletivo que elimina da sua atividade aqueles que não demonstram ou evidenciam o rendimento requerido. Por isso, o desporto, para muitas crianças e jovens, não é interessante e não representa uma experiência positiva, tornando o abandono precoce da atividade desportiva uma realidade muito mais frequente do que seria esperado."

Entrevista do Mês

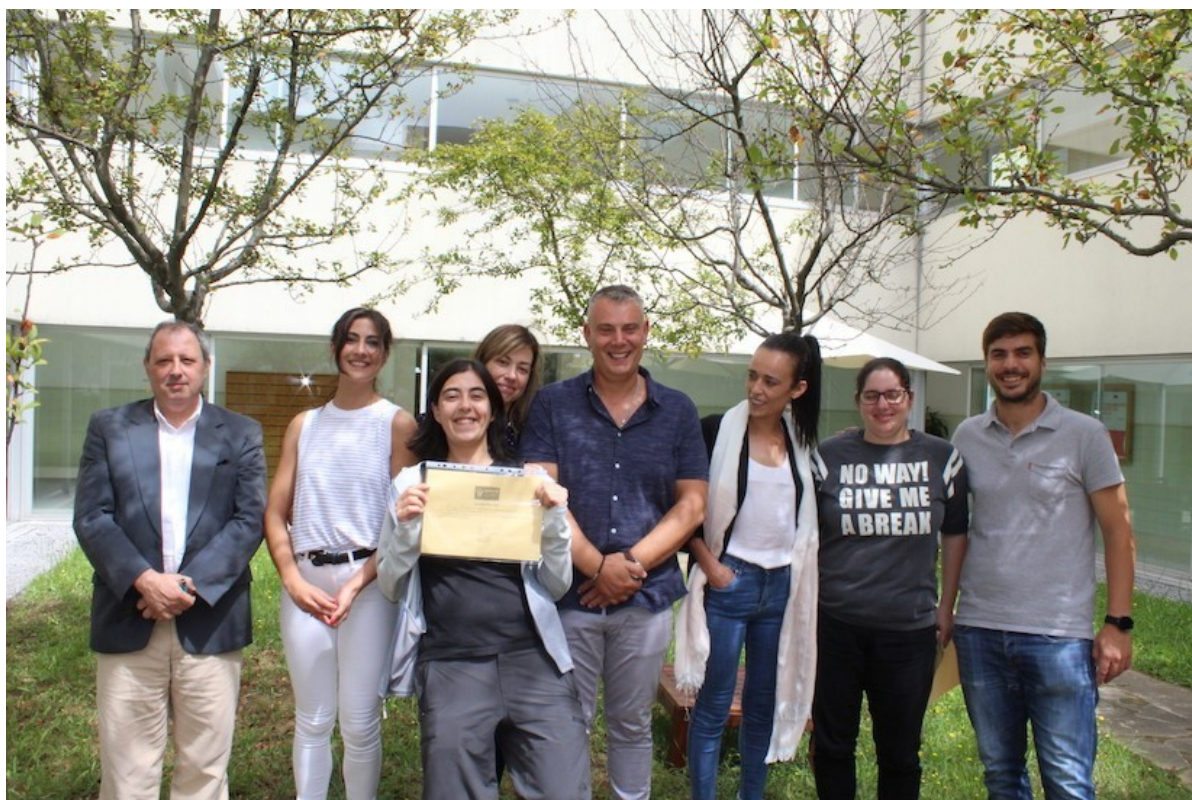


Joaquim Pinheiro

Médico - Áreas de ação: Saúde/Ensino

Pro●Líder | 1ª edição | 2017
Líderes com potencial transformador!
Líderes que aconselhamos!

Joaquim Pinheiro participou na 1ª edição da Academia Pro●Líder, em 2017. A capacidade excepcional para o exercício de liderança que demonstrou ao longo da formação levou a equipa a agraciá-lo com a integração no Quadro de Honra. Reveja a [entrevista](#) deste [Pro●Líder](#), a sua visão sobre [liderança](#) e a sua opinião sobre as vantagens da formação com a ECV.



Mais sobre nós!

Está a receber este email porque subscreveu a nossa newsletter. Para deixar de subscrever, responda a esta mensagem com "deixar de subscrever"

Visit us on social media:



If you want to unsubscribe, [click here](#).

